L'action sur le Bien Vieillir

Déployées dans toute la France et instituées avec tous les régimes de sécurité sociale, les actions liées au "Bien vieillir" aident à améliorer la qualité de vie et à préserver la santé des personnes âgées de 60 à 80 ans.

EN QUOI CONSISTE CE PROGRAMME?

Il se présente sous la forme de conférences, suivies d'ateliers (de 10 à 15 personnes chacun), qui sont animés par des animateurs spécifiquement formés

8 thèmes sont abordés :

- Bien dans ma tête : lutter contre la dépression, le sentiment de solitude, stimuler la mémoire
- Bien dans mon corps : promouvoir l'activité physique, une alimentation saine et équilibrée, rythme et sommeil
- Bien avec les autres : maintenir le lien social, lutter contre l'isolement, initiation au numérique
- Bien chez soi : aménager son logement
- Bien avec mon équilibre : prévenir les chutes
- Bien avec ma caisse de retraite : recevoir des informations et conseils pour bien vivre sa retraite, découvrir les ateliers du Bien Vieillir
- Santé : favoriser le bon usage des médicaments, l'hygiène bucco-dentaire
- Accidents de la vie : « Les premiers gestes qui sauvent », prévenir les accidents domestiques, prévention routière

Ces ateliers sont animés selon une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.pourbienvieillir.fr [1]

VOS RENDEZ-VOUS "BIEN VIEILLIR"

Dans le cadre du programme "Bien Vieillir", retrouvez l'ensemble des manifestations près de chez vous.

Département des Bouches-du-Rhône (13)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département du Calvados (14)

| THÈME | DESCRIPTIF DE L'ACTION | INFORMATIONS ET INSCRIPTION |
|-------|------------------------|-----------------------------|
| | | |

| Happy Visio | HappyVisio, c'est 800 activités par an, en direct ou en replay | Contacts: voir programme |
|-------------|---|--------------------------|
| | <u>Télécharger le programme</u> 2025 [2] | |

Département de la Charente-Maritime (17)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Corse (20)

| THÈME | DESCRIPTIF DE L'ACTION | INFORMATIONS ET INSCRIPTION |
|--|--|--|
| Atelier "Café IA " | Rencontre conviviale pour explorer ce qu'est l'intelligence artificielle, ses usages et ses impacts sur notre quotidien. Au programme, un temps d'échange interactif : posez vos questions, repartez avec des réponses claires et des conseils pratiques ! | Dates: 15 octobre 2025, à 10h Lieu: Maison des vins 20253 Patrimonio Contact: Inscription gratuite par courriel à l'adresse rf.esroc-tpesalta[ofni] [3] ou par SMS au 07 60 80 61 25 |
| Atelier "Déjouer les pièges du web! " | Venez découvrir comment identifier et déjouer les pièges du web. Au programme, un temps d'échange interactif : posez vos questions, repartez avec des réponses claires et des conseils pratiques ! | Dates: 16 octobre 2025, à 10h Lieu: Maison des vins 20253 Patrimonio Contact: Inscription gratuite par courriel à l'adresse rf.esroc-tpesa]ta[ofni] [3] ou par SMS au 07 60 80 61 25 |

Département des Côtes-d'Armor (22)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de l'Eure (27)

| THÈME | DESCRIPTIF DE L'ACTION | INFORMATIONS ET INSCRIPTION |
|-------------|--|-----------------------------|
| Happy Visio | HappyVisio, c'est 800 activités par an, en direct ou en replay | Contacts: voir programme |
| | Télécharger le programme 2025 [2] | |

Département du Finistère (29)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Gironde (33)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département des Landes (40)

Nouveaux rendez-vous à venir

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur <u>www.asept-sudaquitaine.fr</u> [4], rubrique agenda.

ASEPT Sud Aquitaine

www.asept-sudaquitaine.fr [4]

Contact téléphonique: 05 58 06 55 98

Département de Loire-Atlantique (44)

| THÈME | DESCRIPTIF DE L'ACTION | INFORMATIONS ET INSCRIPTION |
|--------------------------|--|--|
| Ateliers "Cap Bien-être" | Cap Bien-être, c'est 4 séances collectives de 2 h 45 pour développer ses capacités à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne. Dans un cadre convivial et basé sur les échanges, les membres du groupe expérimentent diverses techniques pour gérer leur stress, leurs émotions et identifier les ressources positives de chacun. • Émotions, bien-être et santé • Gestion du stress • Bien vivre avec soi • Bien vivre avec les autres + 1 séance individuelle Télécharger le dépliant [5] | Dates: du 23 septembre au 14 octobre 2025, de 14h à 16h30 Lieu: Mairie 23 Rue René-Guy Cadou 44160 SAINTE-REINE-DE-BRETAGNE Contact: Inscription auprès de la MSA au 02 40 41 30 83 |
| Ateliers "Équilibre" | Cet atelier permet de reprendre une activité physique en douceur, de retrouver confiance en son équilibre et de préserver sa mobilité. Par des exercices en groupe et à domicile, mais aussi des conseils de prévention, il aborde l'équilibre sous tous les angles. 12 séances hebdomadaires et conviviales de 1h30, animées par des professionnels. Télécharger le dépliant [6] | Dates: du 19 septembre au 19 décembre 2025, de 10h à 11h30 Lieu: Salle Henri IV Place Henri IV 44310 LA LIMOUZINIERE Contact: Inscription obligatoire auprès de l'ASEPT au 02 40 41 38 53 ou par mail à rf.ldptpesa]ta[tcatnoc [7] |

Département du Lot-et-Garonne (47)

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur <u>www.asept-perigord-agenais.fr</u> [8], rubrique agenda.

ASEPT Périgord-agenais

www.asept-perigord-agenais.fr [8] Contact téléphonique : 05 53 02 68 76

Département de la Manche (50)

| ТНЁМЕ | DESCRIPTIF DE L'ACTION | INFORMATIONS ET INSCRIPTION |
|-------------|---|-----------------------------|
| Happy Visio | HappyVisio, c'est 800 activités par an, en direct ou en replay <u>Télécharger le programme</u> 2025 [2] | Contacts: voir programme |

Département de l'Orne (61)

| THÈME | DESCRIPTIF DE L'ACTION | INFORMATIONS ET INSCRIPTION |
|-------------|---|-----------------------------|
| Happy Visio | HappyVisio, c'est 800 activités par an, en direct ou en replay <u>Télécharger le programme</u> 2025 [2] | Contacts: voir programme |

Département des Pyrénées-Atlantiques (64)

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur <u>www.asept-sudaquitaine.fr</u> [4], rubrique agenda.

ASEPT Sud Aquitaine

www.asept-sudaquitaine.fr [4]

Contact téléphonique: 05 59 80 98 88

Département des Pyrénées-Orientales (66)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Seine-Maritime (76)

| THÈME | DESCRIPTIF DE L'ACTION | INFORMATIONS ET INSCRIPTION |
|-------------|---|-----------------------------|
| Happy Visio | HappyVisio, c'est 800 activités par an, en direct ou en replay <u>Télécharger le programme</u> 2025 [2] | Contacts: voir programme |

Département du Var (83)

Nouveaux rendez-vous à venir

Département de la Vendée (85)

| THÈME | DESCRIPTIF DE L'ACTION | INFORMATIONS ET INSCRIPTION |
|---------------------|--|---|
| Ateliers "Vitalité" | Avec l'avancée en âge, le corps évolue et de nouveaux besoins de santé apparaissent. La période du passage à la retraite et de l'organisation de cette "nouvelle" vie est particulièrement importante, | Dates: du 30 septembre au 18 novembre 2025, de 9h30 à 12h Lieu: Salle de l'Ancienne Mairie Rue des Anciens Combattants |

| | car c'est le moment où l'on prépare son vieillissement et où il est encore temps de prendre de nouvelles habitudes. Or, on sait qu'il est possible, en adoptant des comportements protecteurs, de rester en bonne forme plus longtemps. La nutrition, l'activité physique, le bon usage du médicament, la création de liens sociaux sont autant de facteurs sur lesquels on peut agir pour se maintenir en bonne santé mentale et physique. Le programme des ateliers Vitalité comporte 6 séances de 2h30 à destination d'un groupe de 10 à 15 personnes. Télécharger le dépliant [9] | Contact : Inscription obligatoire auprès de la MSA au 02 40 41 30 83 |
|-----------------------|---|---|
| Ateliers "Nutrition" | Face aux informations véhiculées sur le lien entre une bonne alimentation et la santé, cette action a pour objectif de transmettre les clefs d'une alimentation équilibrée tout en gardant du plaisir, du goût et de la convivialité. Il n'est jamais trop tard pour apprendre à bien se nourrir et agir de façon éclairée, tout en maîtrisant son budget. Le programme de base des Ateliers Nutrition comporte 5 séances de 2h30 et 1 séance cuisine de 4 h à destination d'un groupe de 10 à 12 personnes. Télécharger le dépliant [10] | Dates: du 25 septembre au 13 novembre 2025, de 9h30 à 12h Lieu: Salle Les Roseaux 35 Rue de la Motte 85710 BOIS-DE-CENE Contact: Inscription obligatoire auprès de la MSA au 02 40 41 30 83 |
| Ateliers "Numériques" | Par groupe de 8, vous vous familiarisez avec la tablette et/ou le smartphone et l'usage d'Internet. Un cycle de 10 ateliers pour s'initier au numérique : • Prendre en main la tablette tactile • Se familiariser avec la | Dates: du 29 septembre 2025 au 5 janvier 2026, de 14h à 16h Lieu: Médiathèque Pierre Menanteau 3 Rue Adjudant Barrois 85400 LUÇON Contact: Inscription obligatoire auprès de l'ASEPT |

| saisie de texte, le clavier tactile • Connecter le Wi-Fi, faire une recherche sur Internet • Créer une adresse mail, écrire et envoyer un email • Rechercher, sélectionner, télécharger une application • Apprivoiser les démarches administratives en ligne Télécharger le dépliant [11] | au 02 40 41 38 53 ou par courriel à rf.ldptpesa]ta[tcatnoc [7] |
|--|--|
|--|--|

Département de La Réunion (974)

| THÈME | DESCRIPTIF DE L'ACTION | INFORMATIONS ET INSCRIPTION |
|---------------------------------------|---|--|
| Ateliers "Mémoire" | L'objectif est de comprendre le fonctionnement de la mémoire, d'apprendre des méthodes et des stratégies pour l'améliorer et savoir l'entretenir au quotidien. L'atelier mémoire se déroulera sur 10 séances. Télécharger le dépliant [12] | Dates: du 2 octobre au 11 décembre 2025, de 13h30 à 16h Lieu: 1 Rue de l'Océan 97439 Sainte-Rose Contact: Inscription auprès du CG2S au 06 92 17 62 87 ou par courriel à moc.liamglta[er.s2gc [13] |
| Ateliers "Bienvenue à la retraite" | Arriver à la retraite c'est aussi faire face à de nombreux inconnus : démarches administratives,connaissances et accès à l'ensemble de vos droits, calcul de la pension Ce module vous apportera des réponses concrètes basées sur votre expérience, les échanges et la bonne humeur! Télécharger le dépliant [12] | Dates: du 13 au 17 octobre 2025, de 9h à 12h et de 13h à 16h Lieu: 4 Rue Jean Moulin 97470 Saint-Benoit Contact: Inscription auprès de la MJC CS au 02 62 50 11 32 ou par courriel à moc.liamglta[tionebtnias.laicos ertnec.cjm [14] |

URL source: https://www.enim.eu/laction-sur-bien-vieillir